மன நலம்
MENTAL HEALTH

திருச்சி மாவட்ட மனநலத்திட்டத்தின் செய்தியேடு

Vol:1 Issue:1 NEWSLETTER OF DISTRICT MENTAL HEALTH PROGRAM, TRICHI. June '99

Nodal Centre : Institute of Mental Health, Kilpauk, Chennai - 600 010.

District Mental Health Program - Trichi

It is estimated that about 1% of the population suffer from severe mental illness and 10 to 15 % suffer from minor mental disorders. It means that there are about 9 million suffering from severe form of mental illness. In developed countries there are 50 to 150 psychiatrists for every million population whereas in India there is only one to two psychiatrists for one million population. Other mental health professionals are far below in number. There are only 42 mental hospitals in the country with 20,000 beds. These mental hospitals situated far away from the people. It is evident from the above figures that mental health professionals and facilities are inadequate for the magnitude of the problem. In addition to poor manpower and facility, the ignorance about mental illnes contributes to the under utilisation of mental health care in our country. There are many mentally ill persons who are unreached and unattended by the mental health services.

The community psychiatry aims to cater to this large group of unreached and unattended mentally in the community. National Mental Health program (NMHP) was launched in 1982 to achieve the above said aim of community psychiatry.

National Mental Health Program :

With the help of Government of India and the World Health Organisation, a series of meetings were arranged with specialists in the field of Mental Health, Education, Social welfare, Law, Labour and leaders engaged in various national development programs. As a result of these meetings, a proposal for national mental health program for the country has been formulated.

The program has three components namely treatment, rehabilitation, prevention of mental illness and promotion of positive mental health. National mental health program was initiated in Tamilnadu during the year 1986. Since then several training programs and workshops were conducted. Following the successful performance of the state unit of the National Mental Health Program, the state of Tamilnadu was selected as one of the first four states to participate in the District Mental Health Program (DMHP) under the National Mental Health Program.

contd....2

மன நலம்

மனநலம் மன்னுயிர்க்கு ஆக்கம் என்று திருக்குறள் வரையறுக்கிறது. உலக சுகாதார நிறுவனம் உடல் மற்றும் "மன" ஆரோக்கியத்தின் அவசியத்தை வலியுறுத்துகிறது. மனநலம் உள்ளவர்கள் துன்பங்களையும், துயரங்களையும், பிரிவுகளையும் மற்றும் சோதனைகளையும் தாங்கும் வலிமை பெற்றிருக்கின்றனர். தானும் மற்றவர்களும் மகிழ்ச்சியுடன் வாழ வழிவகுக்கின்றனர். தமக்குள்ளும், பிறர்க்குள்ளும் நல்லொழுக்கத்தை வளர்க்கின்றனர்.

உடலைப்போலவே மனமும் நோயுற நேரிடலாம். மனநலம் குன்றியவர்களின் எண்ணம், உணர்வு, உணர்ச்சிகள், நினைவுகள், அறிவு, முடிவெடுக்கும் திறன் இவையாவும் பாதிக்கப்படலாம். மனநோய்க்கு பல்வேறு சிறந்த மருந்துகளும், சிகிச்சை முறைகளும் உள்ளன. மனநோயை ஆரம்பநிலையிலேயே கண்டறிந்து சிகிச்சை அளித்தால் மனநோய் முற்றிலும் குணமடைய வாய்ப்புண்டு.

மன நல ஆராய்ச்சிகள் மொத்த ஜனத்தொகையில் 1 சதவிகிதம் தீவிர மன நோயினாலும் 10–15 சதவிகிதம் மற்ற மன நோய்களினாலும் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள் என கணிக்கிறது. இந்த கணிப்பின்படி இந்தியாவில் 90 லட்சம் பேர்கள் தீவிர மன நோய்களினால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள். மேலை நாடுகளில் 10 லட்சம் ஜனத் தொகைக்கு 50–150 மன நல மருத்துவர்கள் இருக்கிறார்கள். ஆனால் இந்தியாவில் 10 லட்சம் ஜனத்தொகைக்கு 1–2 மன நல மருத்துவர்களே உள்ளனர். மேலும் இந்தியாவில் 42 மன நல காப்பகங்களே உள்ளன.

இந்த மனநல காப்பகங்கள் கிராமப்புறங்களில் இருந்து வெகு தொலைவில் அமைந்துள்ளன. உதாரணமாக தமிழ் நாட்டின் வடது கோடியில் தமிழகத்தின் ஒரே மன நல காப்பகம் அமைந்துள்ளது. தென் கோடியில் உள்ள ஒருவர்க்கு மன நல காப்பகத்தில் சிகிச்சை பெற வேண்டுமாயின் அவர் 500–600 கிலோ மீட்டர் கடந்து சிகிச்சை பெறும் நிலை உள்ளது.

தொடர்ச்சி ...3

1st condt...

District Mental Health Program (DMHP) :

District mental health program envisages implementing the aims and objectives of the National Mental Health Program .The program is based on the district mental health program of NIMHANS Bangalore in Bellary district of Karnataka with suitable modifications.

Objectives of the District Mental Health Program are :

- To provide sustainable basic mental health services to the community and to integrate the health services with other health services.
- Early detection and treatment of patients within the community itself.
- To see that, the patients and their relatives do not have to travel long distances to go to hospitals or nursing homes in the cities.
- To take pressure off the mental hospitals.
- To reduce the stigma attached towards mental illness through change of attitude and public education
- To treat and rehabilitate mental patients discharged from mental hospitals within the community.

Govt. of Tamilnadu has selected Trichirapalli district to implement the district mental health program.

The DMHP has three components namely training of medical, para medical and community leaders, mental health care and information, education and communication activities (IEC activities). Institute of Mental Health, Chennai, is the Nodal Agency for DMHP. Implementation of the program is jointly by Director of Medical Services and Institute of Mental Health under the guidance of Director of Medical Education. Services of the Director of Public Health and Director of Primary Health Centres are also utilised.

Training Program

Training is imparted at three levels. Initially medical officers para-medical workers of govt. taluk and primary health centres will be trained in basic mental health diagnosis and care. District psychiatrists and faculty members from Institute of Mental Health will take part in the training of medical officers.

Totally 23 medical officers, 40 para-medical personnel and 135 non-medical personnel were trained during the first year of the program. During the current phase of the training 50 medical officers and 300 Village Health Nurses will be trained.

Mental Health Care Delivery

District Mental Health Team is a multidisciplinary team exclusively recruited for Mental Health Care Delivery of the DMHP. It consists of one psychiatrist, one clinical psychologist, one psychiatric social worker, 4 nurses, and one male nursing attendant and a driver. For the purpose of mental health care the district is divided into six units belonging to six Taluks of the district. Six to eight primary health centres has been allotted to each Taluk. The existing psychiatric ward at the Annal Gandhi Hospital Trichi has been strengthened with additional 10 beds and equipment with the funds from DMHP.

Taluk level satellite Psychiatric Clinics:

Days	Taluk Hospital	Time
Monday	Srirangam	10 am to 1 pm
Tuesday	Manapparai	10 am to 1 pm
Wednesday	Thuraiyur	10 am to 1 pm
Thursday	Musiri	10 am to 1 pm
Friday	Lalgudi	10 am to 1 pm
Saturday	Manachnallur	10 am to 1 pm

District mental health team with one psychiatrist, one nurse, one psychiatric social worker, and one male nursing attendant will visit satellite Psychiatric clinics at one Taluk hospital a day for six days a week. Medical officers and paramedical staff of Taluk hospitals will collect cases to be shown to the DMHT on prescribed days. Other than these cases, PHC medical officers and health workers of the respective Taluk will bring the cases to be treated by mental health team. The follow-up of cases treated at The Satellite Clinic will be done at the primary care level.

Following Table shows the number of patients treated at the six satellite clinics:

No.	Month	No. of New cases	No. of old cases	Total
1.	June	69	87	156
2.	July	142	243	385
3.	August	94	184	278
4.	September	102	333	435
5.	October	101	373	474
6.	November	56	430	486
7.	December	72	398	470
8.	January	49	565	614
	Total	**685**	**2613**	**3298**

Inauguration of the First Training Programme

1ம் பக்கத் தொடர்ச்சி..

பெரும்பாலான வளரும் நாடுகளில் மன நோயாளிகளின் நலனும் சிகிச்சையும் புறக்கணிக்கப்படுகிறது. மனநோய் பேய், பிசாசு மற்றும் கெட்ட ஆவிகளால் ஏற்படுகிறது என்று எண்ணி அதை மந்திரம், மாயம் மற்றும் பில்லி சூன்யங்களால் தீர்க்க முற்படும், அறியாமை இன்னும் நம் நாட்டில் பல இடங்களில் நிலவுகிறது. பல்வேறு மூட நம்பிக்கைகள் மற்றும் அறியாமைகள் மன நல மருத்துவத்தில் ஏற்பட்டுள்ள விஞ்ஞான முன்னேற்றங்களை மக்களிடம் சென்று அடையா வண்ணம் செய்துள்ளன. மன நோய் சிகிச்சையும் அதில் ஏற்பட்டுள்ள முன்னேற்றங்களும் நகர் புறங்களில் உள்ள மருத்துவமனை மட்டும்தான் கிடைக்கும். என்ற நிலை உருவாகியுள்ளது.

இந்நிலையை மாற்றி மன நோயை ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறிந்து தகுந்த சிகிச்சை அளித்து குணமாக்கும் நிலை கிராமங்கள் அளவில் ஏற்பட வேண்டும்.

மனநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு மனநல மருத்துவ வசதிகள் அருகாமையிலேயே பெறச் செய்வதே இம்மாவட்ட மனநல திட்டத்தின் நோக்கம்

மாவட்ட மன நலத்திட்டத்தின் குறிக்கோள்கள்

- சமுதாயத்தில் உள்ள மன நலம் பாதிக்கப்பட்டவர்களை ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறிந்து சிகிச்சை தருதல்.

- மன நோயாளிகள் மருத்துவ மனைகளை நாடி செல்லும் நிலை தவிர்த்து கிராமங்களில் மன நல வசதிகளை உருவாக்குதல்.

- சமுதாய விழிப்புணர்வு, கல்வி மூலம் மன நோய் பற்றிய தவறான எண்ணங்களை மாற்றி மன நோய் மீதுள்ள மூட நம்பிக்கைகள் மற்றும் தவறான எண்ணங்களை அகற்றுதல்.

தமிழக அரசு இந்திய அரசாங்கத்தின் உதவியுடன் திருச்சி மாவட்டத்தில் இந்த மனநல திட்டத்தை செயல்படுத்தி வருகிறது. இந்திய அரசாங்கம் சென்னையில் உள்ள அரசு மனநல காப்பகத்தை இத்திட்டத்தை செயல்படுத்தும் செயல் மையமாக தேர்ந்தெடுத்துள்ளது. அரசு மனநல காப்பகம் மருத்துவ மற்றும் ஊரக நலப் பணிகள் இயக்குனரகத்துடன் சேர்ந்து மருத்துவக் கல்வி இயக்குனர் அவர்களின் ஆலோசனைப்படி திருச்சியில் இத்திட்டத்தை அமுல்படுத்தி வருகிறது.

மாவட்ட மனநல மருத்துவர் மற்றும் களப் பணியாளர்களின் பயிற்சி, மனநல மருத்துவ சிகிச்சை வசதிகள் மற்றும் மனநல விழிப்புணர்ச்சி ஆகிய குறிக்கோள்களை உள்ளடக்கியதாகும்.

மனநலப் பயிற்சி

இத்திட்டத்தின் கீழ் 23 மருத்துவர்கள் 40 மருத்துவ களப்பணியாளர்கள் மற்றும் 130 மருத்துவம் சாராத பணியாளர்களுக்கு மனநோய்களைப் பற்றியும், மனநலத்தைப் பற்றியும் பயிற்ச்சி அளிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த வருடம் 50 மருத்துவர்கள் மற்றும் 300 மருத்துவர்களைப் பணியாளர்களுக்கு பயிற்சு அளிக்க திட்டமிடப்பட்டுள்ளது.

மனநல மருத்துவ வசதிகள்

மாவட்ட மன நலத்திட்டத்தின் கீழ் ஒரு மனநல சிகிச்சை குழு அமைக்கப் பட்டுள்ளது. இந்தக் குழுவில் ஒரு மனநல மருத்துவர், மனநல சமூகப் பணியாளர், உளவியளாலர், செவிலியர் மற்றும் உடனாளர் உள்ளனர். இந்த குழுவிற்கு வாகனமும், வேண்டிய அளவு மருந்துகளும் வழங்கப்பட்டுள்ளன.

இந்தக் குழு திருச்சி மாவட்டத்தில் உள்ள ஆறு வட்டங்களிலும் வாரத்திற்கு ஒருமுறை மனநல புறப்பிணியாளர் பிரிவினை நடத்தும்.

வட்டங்கள் அளவில் நடத்தப்படும் மனநல புறப்பிணியாளர்கள் பகுதி

கிழமை	*வட்டம்*	*நேரம்*
திங்கள்	ஸ்ரீரங்கம்	காலை 10.00 to 1.00
செவ்வாய்	மணப்பாறை	காலை 10.00 to 1.00
புதன்	துறையூர்	காலை 10.00 to 1.00
வியாழன்	முசிறி	காலை 10.00 to 1.00
வெள்ளி	லால்குடி	காலை 10.00 to 1.00
சனி	மனச்ச நல்லூர்	காலை 10.00 to 1.00

இந்த தாலுக்கா மனநல சிகிச்சை பிரிவுகளில் ஆரம்ப சுகாதார நிலையத்திலிருந்து மருத்துவர்களாலும் மற்றும் களப் பணியாளர்களாலும் அனுப்பி வைக்கப்படுகின்ற மன நோயாளிகளுக்கு சிகிச்சை அளிக்கப்படும். மன நல திட்டத்தின் கீழ் பயிற்சி பெற்ற ஆரம்ப சுகாதார நிலைய மருத்துவர்கள் இந்த மன நோயாளிகளுக்கு தொடர் சிகிச்சை அளிப்பார்கள்.

CALENDAR OF EVENTS

Special Events :

➡ **Mental Health Festival**

Date	*Village*	*Place*	*Time*
30.5.99	Thiruverumbur	Trichi	6.30 to 9.30 p.m.
06.6.99	Inamkulathur	Trichi	6.30 to 9.30 p.m.
13.6.99	Srigambur	Trichi	6.30 to 9.30 p.m.
20.6.99	Uppiliyapuram	Trichi	6.30 to 9.30 p.m.
27.6.99	Kulumani	Trichi	6.30 to 9.30 p.m.
04.7.99	Thandalai Puthur	Trichi	6.30 to 9.30 p.m.

A gala musical and cultural evening to highlight the message of mental health. Cine music troupes will be playing popular cine songs with mental health message. The songs will be interspersed with skits, dramas, short speech etc.

➡ **Training program for PHC Medical Officers**

Place: KAPVP Medical college , Trichi
Time: 9.00 AM to 4 PM
Date: 24.5.99 to 5.6.99 and 7.6.99 to 19.6.99

Training programs for 50 PHC medical officers in early identification, treatment, followup and rehabilitation of mentally ill at the community.

➡ **Training program for village health nurses**

Place: KAPVP Medical College
Time & Date: 9AM to 4 PM 24.5.99 to 3.7.99

Training Programs for 300 PHC Village Health Nurses in early identification, follow up and rehabilitation of mentally ill at the community.

மனநல விழிப்புணர்வு திட்டங்கள்

மக்களிடையே காணப்படும் மன நலத்தைப் பற்றிய அறியாமையை அகற்ற பல்வேறு விழிப்புணர்வு திட்டங்கள் தீட்டப்பட்டுள்ளன.

திருச்சி மாவட்டத்தில் அனைத்து மருத்துவ களப்பணியாளர்களுக்கு மனநலத்தைப் பற்றியும், மனநோய்களின் அறிகுறிகளைப் பற்றியும், விளக்கும் விழிப்புணர்வு வண்ண அட்டைகள் வினியோகிக்கப்படும்.

ஆறு கிராமங்களில் மன நல திருவிழாக்கள் நடத்தப்படும். இந்த விழாக்களின் போது திரைப்பட இன்னிசை கச்சேரியில் மனநலத்தைப் பற்றிய திரைப்பட பாடல்கள், சிறு நாடகங்கள், சொற்பொழிவுகள் பங்கு பெறும். இந்த விழாக்களில் சென்னையில் இருந்தும், திருச்சியில் இருந்தும் பிரபல மனநல மருத்துவர்கள் கலந்து மனநலத்தைப் பற்றிய வினாக்களுக்கு விடையளிப்பர்.

பொது மருத்துவர்கள், கல்லூரி மற்றும் பள்ளி மாணவர்களுக்கு மனநல விழிப்புணர்வு கூட்டங்கள் நடத்தப்படும். மருத்துவர்கள், களப்பணியாளர்கள் மற்றும் பொது மக்களின் ஒத்துழைப்போடு இத்திட்டத்தை சிறப்புற செயல்படுத்த முடியும்.

மன சோர்வு நோய்

மன சோர்வு நோய் மிக பரவலாக காணப்படுகின்ற ஒரு மிதமான மனநோய். 10 முதல் 15 சதவிகித மக்கள் இந்த மனநோயினால் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

மனசோர்வு நோயின் அறிகுறிகள்

- ★ தூக்கமின்மை
- ★ பசியின்மை
- ★ கவலையுடன் காணப்படுதல்
- ★ உற்சாகமின்றி, தனிமையில் இருத்தல்
- ★ எந்த ஒரு செயலிலும் ஆர்வமின்றி இருத்தல்
- ★ அடிக்கடி அழுதல்
- ★ தன்னம்பிக்கை இல்லாமல் இருப்பது
- ★ தற்கொலை எண்ணம், தற்கொலை முயற்சி
- ★ தாழ்வு மனப்பான்மை, வேண்டாத எண்ணங்கள் படபடப்பு, கிலி
- ★ உடல் எடை குறைதல்
- ★ கை, கால் குடைச்சல்

மூளையில் ஏற்படும் சில இரசாயன மாறுதல்கள், வாழ்வில் ஏற்படும் பிரச்சனைகள் இந்நோய் வர சில காரணங்கள். இந்த நோய்க்கு மருந்துகள், மின் அதிர்வு சிகிச்சை (ஷாக் ட்ரீட்மெண்ட்) மனவியல் சிகிச்சை போன்ற பலவகை சிகிச்சை முறைகள் உள்ளன. சிகிச்சையை தொடர்ந்து மருத்துவர் கூறும் வரை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

A DMHP, Trichi publication for private circulation and not for sale.   Editor : Dr.R.RAJKUMAR, Project Officer, DMPH, Institute of Mental Health, Chennai. Publisher : Director, Institute of Mental Health, Chennai – 600 010.

For Private Circulation only.

சமுதாயத்தில் மன நோயாளியை கண்டறிந்தவுடன் மருத்துவ களப்பணியாளர்கள் செய்ய வெண்டியவை.

மன நோயாளியுடன் அவரது உறவினர்களுடன் கலந்துரையாடி நோயின் தன்மை பற்றி அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

மன நோயின் அறிகுறிகள் எவ்வாறு எப்படி எவ்வளவு காலத்திற்கு முன்பு தொடங்கியது. தற்போதைய நிலை என்ன என்பதை தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

மனநோயாளிகளுக்கு உடல் ரீதியான நோய்கள் ஏதாவது உள்ளதா என அறியவும், மனநோயாளியின் குடும்பத்தில் எவருக்கேனும் மனநோய் உள்ளதா என கண்டறியவும்.

மன நோயாளிகளுக்கும் அவர் உறவினர்களுக்கும் மனநோய்ப் பற்றி தெரியாமலிருக்க வாய்ப்புண்டு என அவர்களின் அறியாமையை அகற்றுங்கள் மன நோயாளியை சிகிச்சைக்கு அழைத்துச் சஅல்ல ஏற்பாடு செய்யுங்கள்.

உங்களிடம் கொடுக்கப்பட்டுள்ள மனநோயாளியை சிகிச்சைக்கு அனுப்பும் படிவத்தில் மன நோயாளியை சிகிச்சைக்கு அனுப்பும் படிவத்தில் மன நோயாளியை பற்றிய விவரத்தை பதிவு செய்து ஆரம்ப சுகாதார நிலையத்திற்கோ அல்லது தாலுக்கா மாவட்ட மருத்துவமனைக்கோ அனுப்பவும்.

மன நோயாளி தொடர்ந்து சிகிச்சை மேற்கொள்கிறாரா? என்று அவ்வப்போது பார்வையிடவும்.

மன நோயாளிகளுக்கும் அவர் உறவினர்களுக்கும் உள்ள மனநோயைப் பற்றிய பயத்தை போக்கவும்.

✤ ✤ ✤

மன நோயைப் பற்றிய மக்களின் அறியாமை, கிராமபுறங்களில் இருந்து வெகு தொலைவில் அமைந்துள்ள மன நல வசதிகள் மற்றும் குறைந்த எண்ணிக்கைகள் உள்ள மன நல மருத்துவர்கள் இப்படி பல காரணங்களால் மன நல சிகிச்சைகள் மக்களைச் சென்று அடையா வண்ணம் உள்ளது.